

Manual para el **monitor o monitora**

Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas



Escuela de Formación. Curso nº 68

Manual para el **monitor o monitora**

Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas



Autoría:

Miguel Roa
www.miguelroapsicologo.com

Ilustraciones:

JajaStudio

Coordinan:

Leticia Cardenal Salazar
Antonio Martín Román
Miguel Dueñas Jiménez
Silvia Centelles Campillo
Teresa Pintor García
Lola Ramírez Álvarez

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2018

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Leticia Cardenal Salazar, Antonio Martín Román, Silvia Centelles Campillo, Miguel Dueñas Jiménez, Miguel Vera Sibajas, Miguel Ángel Sanz Gómez, Clara Díaz Alonso, Gloria Ferrer Camps, M^a Carmen Padilla Darias, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Luisa M^a Capellán Romero, M^a Luisa Oliva Naranjo, Mustafa Mohamed Mustafa, José Luis Casado Delgado, José Antonio Álvarez Caride, Camilo Jené Perea, José Luis Villena Higuera, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernández y Màrius J. Fullana I Alfonso.

Índice

Introducción	5
Introducción: 10 dinámicas + 20 consejos	9
Dinámicas	15
Dinámica 1: Fotopalabra	16
Dinámica 2: De tal palo, tal astilla	18
Dinámica 3: ¡Cuídate mucho!	20
Dinámica 4: Normas claras y el chocolate espeso	22
Dinámica 5: Tú eres experto/a	24
Dinámica 6: No es lo mismo	26
Dinámica 7: Este es tu hijo/a y tiene una adicción	28
Dinámica 8: Confesión secreta: emociones negativas hacia los hijos/as	30
Dinámica 9: El escudo	32
Dinámica 10: ¿De qué sirve aprender si después no cambia nada?	34



Introducción





El papel de las familias es clave en la prevención de adicciones, a través de la transmisión de valores, actitudes y comportamientos en el desarrollo de los hijos e hijas, fomentando desde la infancia hábitos de salud, responsabilidad y el desarrollo de una personalidad fuerte y crítica que no dependa de ninguna adicción para desarrollarse plenamente, fomentando los factores de protección y reduciendo los riesgos y, para adaptarse de forma sana a su entorno social.

El tema principal que abordaremos son los problemas asociados al consumo y a las conductas adictivas y su impacto en la familia.

Nuestro principal objetivo es analizar los siguientes puntos:

- Familias y estilos educativos.
- Adicciones: aprendiendo conceptos básicos.
- Consecuencias de la adicción en el ámbito familiar.
- Prevención: claves educativas.



10 Dinámicas
+
20 Consejos

Las dinámicas de grupos no son juegos ni formas de hacer las clases más divertidas, son estrategias eficaces para hacer aflorar el conocimiento a través de la acción y de las emociones.

Los padres y las madres acumulan saberes basados en su experiencia; conocimientos que gracias a las dinámicas emergen con facilidad.

Os presentamos diez fichas con dinámicas grupales para realizar en talleres de padres y madres interesados en la prevención de adicciones y algunos consejos para formadores/as para que también te sirvan de guía.

Para implementar las dinámicas siempre será necesaria una lectura previa del cuaderno del alumno/a donde se recogen los conceptos teóricos.

Todas las fichas de las dinámicas están divididas en los siguientes apartados:

Título

Es simplemente un modo creativo de nombrar la dinámica, si se te ocurre otro mejor ¡cámbialo!

Objetivos

Inicialmente describen qué quieres conseguir como formador/a. Los formadores/as debemos siempre estar atentos para intentar aprovechar al máximo las situaciones y discursos que se producen con las dinámicas.

Duración

Es una estimación para grupos de unas veinte personas. Es un dato difícil de precisar.

Materiales

En la mayor parte de las actividades lo único que hace falta es lápiz y papel ¡Qué no se te olvide!

Fases

De manera secuencial te presentamos las instrucciones generales. Siempre puedes incluir otras o mejorarlas gracias a tu conocimiento y creatividad.

Ideas fuerza

Es un apartado en el que incluir aquellos detalles, ideas o cuestiones que son importantes para que la dinámica se desarrolle lo mejor posible.

Veinte consejos útiles si eres formador/a:

1. **Prepara las clases.** Es importante que entiendas los conceptos teóricos lo mejor posible. Toca estudiar. No se trata de convertirse en un experto/a pero sí de saber un poquito más que el alumnado.
2. **Preparas las dinámicas.** Intenta visualizar cada fase, ensayar mínimamente la explicación que tienes que dar, prepara los materiales necesarios con antelación.
3. **Modifica las dinámicas.** Las técnicas grupales se pueden modificar. Si crees que estas dinámicas no se adaptan a tus necesidades modifica lo que consideres. Lo importante es que sean útiles.
4. **Confía en ti y en las dinámicas.** Parece más fácil decirlo que hacerlo. Las dinámicas, como incitan a la expresión de ideas, son siempre un modo de que los alumnos/as terminen dándose la clase a sí mismos.
5. **Siempre con una "actividad de rescate".** Es un truco para que siempre estés tranquilo. Son actividades que obligan al participante a trabajar de forma autónoma y que a ti te sirven para tener un tiempo para pensar y reconducir la clase si es necesario. Por ejemplo una pregunta para trabajarla en subgrupos pequeños. ¿Cómo harías para...?
6. **Adáptate al alumnado.** Recuerda que eres un dinamizador. Intenta conocerlos todo lo posible y sobre todo averigua: ¿Qué les interesa?
7. **Aprovecha** su experiencia y sus conocimientos previos. Evita la actitud: Yo sé y tú no. Ni te ayuda, ni es verdad.
8. **Establece las normas del grupo y horarios.** Es necesario, antes de empezar la clase, evitar problemas innecesarios aclarando lo que consideres. Por ejemplo: El descanso será a las..., no está permitido el uso de móviles, hablamos pidiendo el turno de palabra, se evitará hacer juicios de valor sobre los demás...

9. **Hazlos sentir y querer mejorar.** La motivación por mejorar como padres y/o madres parte de algún tipo de emoción. Búscala.
10. **Hazlos pensar** y transmíteles que saben cosas si se regalan unos minutos para pensar sobre un tema.
11. **Hazlos actuar**, se aprende haciendo (learning by doing).
12. **Divierte.** Que se rían y que descansen.
13. **Simplifica y prioriza.** Es mejor que se lleven unas pocas ideas claras que muchas difusas. Antes de empezar escribe las 5 ideas que quieres que aprendan.
14. **Alterna el método inductivo y deductivo.** Del ejemplo a la teoría y de la teoría al ejemplo.
15. **Di la verdad.** Si no sabes algo, di no lo sé. No te inventes cosas. Si es posible da respuesta el próximo día.
16. **Siempre respetuoso/a.** No juzgues los valores o el modo de actuación de los otros padres o madres. El buen formador/a es siempre amable, comprensivo y promueve la reflexión antes que la confrontación.
17. **¡Qué nadie se quede fuera!** Conozcas o no conozcas al grupo intenta siempre ser inclusivo en todos los aspectos posibles: edades de los hijos/as, problemáticas, orientación sexual de todos los miembros de la familia, economía familiar, etc.
18. **Busca tu estilo como formador/a.** Dar clase a veces es parecido a hacer teatro. No imites a nadie, busca un modo natural de expresarte. Es importante que te sientas cómodo/a.
19. **Que se vayan contentos** para que confíen en su capacidad de ser buenos padres y madres. Que se vayan también con ganas de seguir aprendiendo, leyendo, de ir a otros cursos, de visitar alguna web interesante...
20. **Compromételes siempre** con algún cambio de conducta real cuando termine el curso. ¿Qué vas a cambiar en relación con tu familia? Que se vayan con ganas de mejorar.

Acuérdate de las palabras del autor de El principito (Antoni de Saint-Exupéry) que decía: Un objetivo sin un plan es solo un deseo.

Antes de trabajar con un grupo y de hacer cualquier dinámica pregúntate al menos dos cosas:

- ¿Cuál es mi plan a largo plazo?
- ¿Qué quiero conseguir hoy?

Si tienes las respuestas claras y sigues los consejos: ¡Estás preparado/a!



Dinámicas

Dinámica 1 Fotopalabra

Objetivos

CONOCIMIENTO: Conocer al grupo y que se conozcan entre sí.

IDENTIFICACIÓN. Aprender a identificar si lo que decimos sobre las adicciones es una opinión, un dato, una hipótesis...

RESPETO. Escuchar a los demás, respetar lo que dice el otro/a aunque no estemos de acuerdo.

Duración

Una hora.

Materiales

50 folios con fotografías. Cada foto a tamaño A4.

Opcional: Música tranquila.

Fases

- Decimos al grupo que se va a hablar de las consecuencias de las adicciones en las familias. Se señala que es un tema complejo y que existen muchas maneras diferentes de pensar cuando hablamos de esta realidad.
- Indicamos que se van a colocar una serie de fotografías por el suelo.
- Se pide silencio y concentración mientras el formador/a coloca las fotografías. Se puede poner música suave para crear un clima adecuado.
- Mientras colocas las fotos se desvelan todos los objetivos de la dinámica que aparecen en la ficha; se explican con palabras sencillas.

Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas

- Conocerse.
- Identificar y diferenciar qué decimos (opinión, anécdota...).
- Respetar.

- Pedimos que observen las fotografías.
- Leemos despacio el siguiente texto: *Coge una fotografía y cuenta al grupo...alguna opinión, alguna anécdota, algo que no te puedes callar, una opinión, una emoción, una reflexión, un dato, una hipótesis, una confesión, un deseo, un tópico, un brindis, una mentira, una provocación...*
- Por turnos se coge una fotografía y cada participante primero debe identificar qué es lo que va a contar –*opinión, deseo, anécdota...*– y luego cuenta lo que le ha transmitido la fotografía.
- Finalmente dejan la fotografía en el suelo y pasa el turno.

Ideas fuerza

- Es una dinámica que si se hace, se debe hacer siempre al principio de los cursos.
- También se puede hacer al final como una forma de evaluación de los aprendizajes.
- Indicamos que lo que cuenten debe ser identificado ¿qué estás contando? ¿*opinión?* ¿*dato?* ¿*hipótesis?*...
- Limitamos el tiempo a un minuto por participante.
- Evitamos cualquier comentario o debate. Solo hay que escuchar al otro.
- Cerramos señalando que el fenómeno de adicciones es una realidad que genera a veces posiciones muy polarizadas e invitamos a la reflexión.

Dinámica 2

De tal palo, tal astilla

Objetivos

DISTENSIÓN. Divertirse y relajarse. (PRIMERA PARTE)

REFLEXIÓN. Reflexionar sobre el aprendizaje vicario o por observación. Importancia de ser ejemplo para los hijos/as. (SEGUNDA PARTE)

Duración

Una hora.

Materiales

Lápiz y papel.

Fases

- **PRIMERA PARTE.**

- Formamos parejas y les pedimos que realicen el juego del espejo.
- Se trata de que primero uno imite los movimientos del otro como si fuera un espejo, después se cambian los roles. (4 minutos en total)

- **SEGUNDA PARTE.**

- Introducimos la idea de que los hijos/as nos imitan, a veces lo hacen como si fueran espejos.
- Explicamos que los niños/as aprenden SOBRETUDO, por observación.

Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas

- Pedimos a cada participante que piense en un solo hijo/a aunque tenga más de uno/a y que responda por escrito en qué se parecen.
- La petición sería: escribe en un papel al menos 5 frases en las que describas en que os parecéis. Puedes señalar parecidos en:

- Gustos, aficiones, formas de vestir...

- Rasgos de personalidad, formas de expresar las emociones...

- Conductas, cosas que hago y que mi hijo/a también hace...

- Ideas políticas, religiosas, valores.

- Etc.

(Aclaremos que quedan excluidos los rasgos físicos)

- Se les insta a que escriban al menos cinco frases descriptivas de diferentes parecidos.
- Compartimos en grupo, sin forzar un orden de participación.
- No se juzga ni se valora, solo se refuerza y se agradece que lo compartan con el grupo.

Ideas fuerza

- Es importante reforzar la idea de que como padres y/o madres, *importa más lo que haces, que lo que dices.*
- Ejemplo: Un niño/a aprende más observando cómo un adulto mantiene la calma, que *dándole* una charla sobre la importancia de controlar los nervios.
- Animamos de forma general a dar buen ejemplo como la mejor forma de educar.

Dinámica 3 ¡Cuidate mucho!

Objetivos

AUTOCAUIDADO. Favorecer el compromiso con el autocuidado personal como condición indispensable para ser eficaces en la educación de los hijos/as.

SER EJEMPLO. Promover estilos de vida saludables que sirvan de ejemplo a los niños/as.

Duración

Una hora.

Materiales

Ninguno.

Fases

- Formamos parejas. Revelamos que se deben hacer preguntas sobre las diferentes formas que tienen de cuidarse, desconectarse de las obligaciones familiares o del trabajo.
- Después de cinco minutos por turnos, cada uno deberá contar al grupo la forma que tiene su compañero de cuidarse.
- Se reflexiona y se debate sobre la necesidad de reservar tiempo para el desarrollo personal, social y de pareja (si la hay).

Ideas fuerza

- Te recomendamos que las parejas se hagan con algún método que evite que la pareja sea la persona que está al lado, para favorecer así que el grupo se cohesionen mejor.
- Reforzar la idea de la importancia de ser un buen ejemplo de Salud para los hijos/as, así como la necesidad de estar relajados y contentos para educar mejor.
- Transmitir a los participantes más resistentes con esta idea que es posible encontrar 10 minutos al día para descansar o hacer algo agradable. Aunque sea mirar por la ventana, cerrar los ojos, dar un *mini-paseo*, etc.

Dinámica 4

Normas claras y el chocolate espeso

Objetivos

APRENDIZAJE. Aprender a escribir una norma que sea eficaz y que prevenga conflictos innecesarios.

Duración

Una hora.

Materiales

Lápiz y papel.

Cuatro folios, cada uno con una de las siguientes palabras (Todas entre signos de interrogación): CONCRETA, EVALUABLE, REALISTA, TIEMPO Y ESPACIO.

Fases

- Formamos cuatro grupos y se les pide que escriban una norma relacionada con:
 - Grupo 1: Estudio y realización de deberes.
 - Grupo 2: Una tarea doméstica.
 - Grupo 3: Hora de llegada a casa.
 - Grupo 4. Uso del móvil.
- Damos el dato del sexo-genero y la edad según nos interese. Por ejemplo, aclaramos que las normas son para una chica de 15 años que estudia tercero de la ESO.
- Los grupos exponen la redacción de la norma.

- Con celo pegamos los cuatro folios en la pared a la vista de todos.
- Se les pide a los grupos que hagan una reformulación de la norma teniendo en cuenta los cuatro criterios expresado en los folios de la pared.

Ideas fuerza

- CONCRETA: describe con exactitud qué debe hacer el hijo/a.
- EVALUABLE. Es evaluable si podemos con facilidad decidir si la tarea SÍ está hecha, o NO está hecha. Si hemos concretado qué "significa" poner la mesa: *llevar cubiertos, platos, vasos, jarra de agua, pan y servilleta*. Si falta el pan, la tarea NO está hecha. En este sentido quedan excluidas las normas que no son claramente evaluables: *Ser amable, ordenado, responsable, no discutir cuando te dicen algo, no responder...*
- REALISTA. Debe estar ajustada a la edad y a las características del hijo/a. Por ejemplo: Un niño/a de 10 años *no puede ni debe* estudiar dos horas seguidas, pero si puede llevar su ropa sucia al cesto después de la ducha.
- TIEMPO Y ESPACIO. Debe hacer referencias a dónde y cuándo. Por ejemplo: *Los martes, jueves y viernes antes de las 13:45 debe estar puesta la mesa completa en la mesa grande del salón.*
- Se puede utilizar el símil de que las normas de circulación son concretas, evaluables, realistas y hacen referencia al tiempo y al espacio.
- Siguiendo el símil, explicamos que el guardia civil, te multa, cuando no cumples una norma (sobre la que no hay discusión) y que como autoridad, no te advierte antes de infringir la norma, simplemente con tranquilidad y sin enfadarse contigo, te multa, te da las buenas tardes y se marcha.
- Dar importancia a la idea de la idoneidad de escribir normas claras e indiscutibles y actuar *como tal y como lo hace el guardia civil*, sin enfadarse.
- Recordad que el cumplimiento de la norma debe estar asociado con tener privilegios previamente estipulados: cantidad de dinero, salir los fines de semana, jugar a la consola, uso del móvil...
- Recordamos la idea: *Los niños/as que no tienen normas no se sienten queridos*, y alguien que no se siente importante ni querido, tiene más posibilidades de desarrollar una adicción.

Dinámica 5

Tú eres experto/a

Objetivos

REFLEXIÓN. Reflexionar y concretar diez pautas educativas expresadas en positivo. Describimos lo que SÍ FUNCIONA

VALORACIÓN. Poner en valor el conocimiento que ya tienen como padres y/o madres.

Duración

Una hora y media.

Materiales

Lápiz y papel.

Fases

- Se hacen subgrupos de cuatro o cinco personas.
- Transmitimos que por experiencia como padres y/o madres han aprendido mucho y que ellos tienen claves de lo que "SÍ" funciona cuando educas a un hijo/a.
- Se les pide que escriban diez consejos expresados en positivo que les darían a *padres y madres primerizos*.
- Cada subgrupo expone su decálogo e iniciamos un breve intercambio de ideas.

Ideas fuerza

- Es importante expresar en positivo los consejos, en vez de decir NO hagas esto, es más eficaz señalar lo que deben hacer.
- Ejemplos de consejos:
 - Intenta contarle cosas interesantes a tu hijo/a.
 - Dile todos los días algo bueno.
 - Hazle muchas preguntas.
- Reforzaremos aquellos consejos que sean más coherentes desde el punto de vista educativo.
- La dinámica puede servir para concretar conclusiones fáciles de recordar.
- Recordamos que la prevención de adicciones no solo es hablar sobre el tema, si no poner en marcha muchas de esas pautas.

Dinámica 6

No es lo mismo

Objetivos

APRENDIZAJE. Entender el Modelo NO ES LO MISMO o modelo conducta/sustancia- persona-contexto. Reforzar los conceptos de: uso, abuso, tolerancia y dependencia.

Duración

30 minutos.

Materiales

Tres carteles:

1. SUSTANCIA O CONDUCTA.
2. PERSONA
3. CONTEXTO.

Cada cartel es de un color (o está subrayado en un color).

Tres rotuladores de tres colores por grupo. Los tres colores coinciden con los colores de los carteles.

Fases

- Explicamos el modelo "NO ES LO MISMO".
- Formamos subgrupos de cuatro o cinco personas y le asignamos un nombre de persona. Por ejemplo: *Carmen, Pablo, Sandra...*
- Una vez formados los grupos repartimos al azar un papel con el nombre de una sustancia o de una conducta. Por ejemplo si tenemos 5 grupos podemos repartir las siguientes palabras: *alcohol, cannabis, cocaína, videojuegos, y compras.*

Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas

- Indicamos a los grupos que deberán inventarse datos sobre ese personaje y que deben tener en cuenta los 3 sistemas hasta construir una descripción objetiva de datos y detalles relevantes.
- Parten solo de un nombre y de una edad.
- Los subgrupos leen en voz alta la descripción.
- El formador/a pide que los subgrupos subrayen usando los tres colores asociados a las tres áreas: 1. SUSTANCIA O CONDUCTA. 2. PERSONA 3. CONTEXTO.

Ideas fuerza

- Es necesario estudiar previamente los contenidos teóricos asociados a la actividad.
- La idea a transmitir es que ser concretos en la descripción de la situación nos ayuda a entender mejor a la persona y a ayudarla.
- Recuerda repasar los conceptos de USO, ABUSO, TOLERANCIA y DEPENDENCIA.
- Ejemplo:

Carmen es una chica de Madrid de 16 años, bebe alcohol una vez al mes, desde hace un año, lo hace siempre en un grupo de chicas; son sus amigas del instituto, nunca van a bares, siempre bebe en la calle, bebe cerveza y calimocho, nunca más de dos vasos (medio litro). No consume otras drogas y no conoce a nadie que consuma o venda. No siempre que sus amigas beben ella lo hace. Dice que bebe porque le gusta el sabor de la cerveza y también el calimocho. No percibe riesgo en su consumo. Hace deporte y por eso cuando nota que le empieza a afectar el alcohol, deja de beber. Le gustan las chicas, aunque ahora no tiene novia tuvo una relación de tres meses con una amiga del instituto. Se siente bien integrada y contenta.

Dinámica 7

Este es tu hijo/a y tiene una adicción

Objetivos

REFLEXIÓN. Reflexionar sobre los motivos por los que la gente consume drogas o desarrolla adicciones conductuales.

Duración

1 hora.

Materiales

Lápiz y papel.

Fases

- Dividimos el grupo en cinco subgrupos.
- A cada subgrupo se le entrega la misma fotografía de un chico o de una chica y se les dice *este es un hijo y tiene una adicción a "X"*. Elegiremos la adicción que más interese al grupo y/o al formador.
- Nos dirigimos a todo el alumnado y les decimos que deben encontrar los motivos por los que ese niño/a ha desarrollado una adicción, pero cada grupo deberá buscar motivos según un punto de vista que se les indicará en secreto.
- Explicamos a cada subgrupo el punto de vista desde el que hacer su análisis,

SUBGRUPO 1: Deberán buscar motivos responsabilizando a las instituciones y/o medios de comunicación: el gobierno, la escuela, la televisión, la sociedad, algunos personajes famosos/as, etc. Por ejemplo: *La culpa es de los ayuntamientos porque...*

SUBGRUPO DE 2: Deberán buscar motivos responsabilizando a sus amigos/as y o pareja. Por ejemplo: *Han sido las malas compañías las que...*

Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas

SUBGRUPO 3: Deberán buscar motivos culpándose a sí mismos de manera exclusiva. Por ejemplo: *Lo hemos hecho mal como padres/madres porque...*

SUBGRUPO 4: Deberán buscar motivos culpando de manera exclusiva al menor. Por ejemplo: *Este niño no ha sabido; Siempre le gustó mucho..., etc.*

SUBGRUPO 5: Deberán buscar motivos relacionados con los aspectos más agradables y/o positivos que le aporta la adicción. Por ejemplo *cuando realiza la conducta siente que... Piensa que...*

- Cada subgrupo expone sus conclusiones al grupo plenario.
- Se harán las siguientes preguntas entre otras que considere pertinentes el formador:
 - ¿Qué grupo tiene razón? ¿Quién explica mejor los motivos de consumo?
- Se concluirá que todos los grupos explican los motivos de consumo de manera parcial y que es la visión global la que nos ayudará a entender mejor la realidad.

Ideas fuerza

- La fotografía que elegimos debe ser de un menor que tenga edades similares a los hijos/as que tengan el grupo. Se puede usar cualquier fotografía de cualquier banco de imágenes gratuito de Internet.
- Al final y usando el humor, se puede aclarar que ese niño de la fotografía, *ni tiene una adicción, ni es su hijo/a.*
- Haremos hincapié en que se pongan en el rol de padre o madre de ese menor y que están buscando responsabilidades, que están enfadados y que sienten impotencia y rabia...
- El formador/a insistirá en que se deben buscar motivos EXCLUSIVAMENTE desde la perspectiva asignada y que tienen que estar muy vigilantes de los matices, para no argumentar utilizando la perspectiva de otro subgrupo.

Dinámica 8

Confesión secreta: emociones negativas hacia los hijos/as.

Objetivos

AUTOCONOCIMIENTO. Identificar emociones hacia los hijos/as y normalizarlas. .

Duración

Una hora.

Materiales

Lápiz y papel.

Fases

- Introducimos el tema utilizando el sentido del humor y la complicidad sobre las emociones negativas que A VECES nos despiertan los hijos/as.
- Animamos (sin forzar) a aquellos padres y/o madres con hijos/as con problemas de adicción a que también expresen las emociones vinculadas a su situación.
- Repartimos una hoja en blanco y del mismo tamaño a todos/as; les pedimos que escriban alguna emoción negativa, que les daría vergüenza compartir, porque alguien podría pensar "que es un mal padre o madre".
- Para animar la confesión normalizamos que una emoción puede sentirse en un momento muy concreto y que no tiene por qué resumir el sentimiento actual hacia nuestro hijo/a.
- Pedimos que el texto no se firme y garantizamos el anonimato para que se expresen en libertad.

- Damos la instrucción para que todos doblen la hoja de la misma manera para que así nadie pueda identificar quién escribió qué.
- Recogemos y barajamos las hojas, para después leerlas en voz alta.

Ideas fuerza

- Explicamos que las emociones son fenómenos psicológicos y también corporales. Cuando sentimos, lo sentimos en el cuerpo (en nuestro estómago, en la aceleración del corazón, en la tensión muscular etc.). No podemos evitar sentir.
- Reforzamos la idea que no existen emociones *negativas* y *positivas*. Todas las emociones son útiles y cumplen una función. Por ejemplo a través de las emociones etiquetadas socialmente como negativas, advertirnos que algo *no nos gusta o nos enfada*. Solo partiendo de esa emoción se puede iniciar un cambio, por tanto la emoción cumple una función.
- Usando los ejemplos anónimos debatimos sobre si somos *un buen o mal* ejemplo de gestión emocional.
- Recordamos la importancia de enseñar a gestionar las emociones a los hijos/as para hacer prevención. Un menor que sabe gestionar su ira, su inseguridad, su ansiedad, su tristeza, su aburrimiento, la necesidad de ser aceptado...tiene menos probabilidades de generar una adicción.

Dinámica 9 El escudo

Objetivos

CONOCIMIENTO TEÓRICO-PRÁCTICO. Afianzar los conceptos de factores de riesgo y de protección.

Duración

45 minutos.

Materiales

Cartulina de colores o papel continuo o pizarra grande.

Fases

- Explicamos a nivel teórico qué son los factores de riesgo y qué son los factores de protección.
- El formador/a previamente ha confeccionado un escudo en cartulina lo más grande posible, pegándolo a la pizarra o la pared más visible.
- Se reparten rotuladores y por turnos, los alumnos/as se levantan para colocarse al lado del escudo y explicarán un factor de protección.
- Después de la explicación anotarán dentro del escudo las palabras claves que resumen dicho factor.
- El formador/a irá reforzando las ideas de los participantes haciendo comentarios que maticen o completen la aportación.

Ideas fuerza

- Debemos utilizar la expresión "PROBABILIDADES DE DESARROLLAR UNA ADICCIÓN". Los factores de protección *son aquellos que potencialmente reducen la probabilidad de que una persona desarrolle una adicción.*
- Es importante que el formador/a haga una preparación previa de los conceptos a trabajar y de otros conceptos que pueden ser útiles. *Ver: uso, abuso, tolerancia y dependencia.*
- Otra alternativa visual en vez de usar el escudo es utilizar la imagen de una armadura escribiendo cada factor de protección, en cada una de las piezas de metal.

Dinámica 10

¿De qué sirve aprender si después no cambia nada?

Objetivos

IMPLICACIÓN. Comprometer al participante con un cambio de conducta durante un periodo de tiempo.

REFLEXIÓN. *¿De qué sirve este curso si después no aplico lo que he aprendido?*

Duración

20 minutos.

Materiales

Lápiz y papel.

Fases

- Pedimos a cada participante que escriba al menos dos conductas concretas que quiere y que se compromete a poner en marcha durante 30 días para mejorar la relación con su hijo/a.
- Se le insta a comprometerse y no cuestionar la decisión que ha tomado aunque en un primer momento la situación o la relación no mejore.
- Si hay tiempo y alguna persona quiere compartir su compromiso con el resto del grupo puede ser positivo.

Ideas fuerza

- Si el participante tiene más de un hijo/a, deberá escribir, tantos "compromisos" como hijo/as tenga. Si no da tiempo en clase, se le anima a que termine el ejercicio en su casa.
- Dar importancia a las emociones, los pensamientos pero también a las acciones cuando se trata de educar. *¿De qué vale aprender si no cambio nada?*
- Hacer hincapié en que las conductas deben ser concretas y evaluables. Decir que me comprometo a ser más cariñoso con mi hijo/a no es concreto; es más concreto decir que *una vez al día, le diré algo positivo intentando no repetirme.*
- Recordamos al grupo que no buscamos solo un cambio de conducta en el hijo/a, si no en nosotros mismos.

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es